



Mrkva (lat. *Daucus carota*, eng. Carrots) je korjenasto povrće bogato vitaminima A, B3, C i E, a od minerala kalcijem i željezom. Zbog svoje niske kalorične vrijednosti često se koristi za redukcijske dijete. Nenametljiva i otporna mrkva je namirnica čije prisustvo nam je "obično", ali nas vjerno i svakodnevno održava u dobrom zdravlju. Radi se o zlata vrijednom plodu koji ima prihvatljivu cijenu. U srednjem vijeku bila je ljubičaste boje, dok se narančasta mrkva pojavljuje u 17. i 18. st. u Holandiji.

Sadržaj

Mala energetska vrijednost (100 g = 45 kcal, sadrži karoten iz kojeg nastaje A vitamin. Iz istog razloga držimo je važnom za očuvanje kože. Stoga je pravo vrijeme za pojačano konzumiranje mrkve želite li svoju kožu pripremiti za jako proljetno i vrlo opasno ljetno sunce. Stoga je preporučujemo osobama na dijetalnom režimu prehrane.

Djelovanje

Kuhana mrkva se u narodnoj medicini preporučuje osobama sa želučanim tegobama, pospješuje probavu, a dokazano pomaže pri sniženju razine kolesterola (bogata je pektinskim vlaknima). Poznata je kao čuvarica vida jer obiluje karotenom. Odat ćemo vam tajnu: sok od mrkve smiruje "noćnu glad". Sok od mrkve je dobar za rekovalescence, starije osobe, djecu u

razvoju, trudnice.

Najnovije studije su potvrdile da fitokemikalije iz mrkve štite od raka. Posebno je važno za žene je konzumiranje barem jedne kuhane mrkve dnevno radi održavanja elasticiteta krvnih žila, posebici prevencije moždanog udara.

Priprema

Mrkva nas prati više od 2000 godine i od nje pripremamo sokove, variva, juhe, salate. Manje poznato je da mrkvu koristimo u pripremanju slastica (torta od mrkve). Izvrsno se slaže (kuhana i sirova) sa svim vrstama povrća. Samo jedna čaša na dan opskrbit će vas tako važnim vitaminima, mineralima i enzimima koji podižu razinu energije, čiste organizam od otrova, te izuzetno pomažu prilikom mršavljenja. Kada ih kupujemo u dućanu treba birati one koje nisu previše mekane, a listovima moraju imati lijepu zelenu boju, jer to znači da je svjež, dok u hladnjaku mogu izdržati do tjedan dana.

UPPT.hr